

**PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK MENINGKATKAN  
ORIENTASI MASA DEPAN REMAJA TUNA DAKSA**



Disusun dan Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat

Magister Psikologi Profesi

**Minat Utama Bidang Psikologi Pendidikan**

Oleh :

**DEWI KAMARATIH**

**T100120014**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK MENINGKATKAN  
ORIENTASI MASA DEPAN REMAJA TUNA DAKSA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

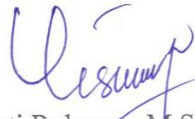
Oleh :

**Dewi Kamaratih**

**T100120014**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing I



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog

NIK. 836

Dosen Pembimbing II



Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si., Psikolog

NIK. 335

## HALAMAN PENGESAHAN

### PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK MENINGKATKAN ORIENTASI MASA DEPAN REMAJA TUNA DAKSA

OLEH

DEWI KAMARATIH

T100120014

Telah diperiksa di depan Dewan Penguji Fakultas Psikologi Profesi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Selasa, 15 November 2016  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

Dr. Eny Purwandari, M.Si  
Penguji Utama



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog  
Penguji Pendamping



Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si., Psikolog  
Penguji Pendamping



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi

Taufik, M.Si., Ph.D

NIK. 799

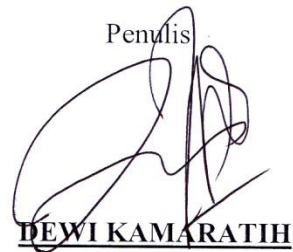
## PERNYATAAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemagisteran di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan Saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan Saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 28 November 2016

Penulis



**DEWI KAMARATIH**

**T100120014**

## **PELATIHAN BERPIKIR OPTIMIS UNTUK MENINGKATKAN ORIENTASI MASA DEPAN REMAJA TUNA DAKSA**

*Dewi Kamaratih, Lisnawati Ruhaena, Juliani Prasetyaningrum*  
Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi UMS  
Email: dewikamaratih08@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik pengaruh pelatihan berpikir optimis dalam meningkatkan orientasi masa depan pada remaja tuna daksa. Subjek penelitian sebanyak 16 orang yang merupakan remaja yang mengikuti program pravokasional di YPAC Surakarta. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan sebanyak 8 orang dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan sebanyak 8 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *experimental pretest – posttest control group design*, penentuan anggota kelompok baik kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dilakukan dengan menggunakan *random assignment*. Materi yang disampaikan dalam pelatihan berpikir optimis adalah optimisme, dialog internal, model ABC, gaya penjelasan, disputasi dan energisasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan berpikir optimis dapat meningkatkan orientasi masa depan remaja tuna daksa secara signifikan. Selain memperoleh keterampilan dalam merekonstruksi kognitif, subjek penelitian juga mampu membuat rancangan masa depan yang lebih detail dan realistis sesuai dengan kapasitas diri subjek.

**Kata Kunci:** *Berpikir Optimis, Orientasi Masa Depan, Tuna Daksa*

### **Abstract**

The purpose of this research was to empirically examine the effect of optimism thinking training to increase future orientation of adolescence with disability. Respondents of this research was 16 teenagers who follow the pravocational program in YPAC Surakarta. Respondents divided into two groups: the experimental group consist of 8 person within treatment and the control group consist of 8 person without treatment. The method in this research was experimental pretest - posttest control group design with random assignment. The material which presented in the optimism thinking training was optimism, internal dialogue, the ABC model, explanatory style, disputation, and energizer. The results of data analysis showed that the optimism thinking training was significantly increase the future orientation of adolescence with disability. Except reconstructing cognitive skill, the respondents of this research also able to made the future design more detailed and realistic which appropriate with their self-capacity.

**Keywords :** *Optimism Thinking, Future Orientation, Disability*

## **1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang meliputi berbagai perubahan besar, diantaranya perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Selain itu, perubahan lain terjadi pada masa remaja adalah perubahan kognitif, dimana remaja belum dapat meninggalkan pola pikir masa kanak-kanak sehingga memiliki karakteristik berpikir yang belum matang. Masa remaja dimulai pada usia 12 tahun hingga 22 tahun dan dibagi menjadi tiga bagian yakni remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir (Thornburg & Konpka dalam Pikunas, 1976). Pada usia ini, remaja dituntut untuk mampu mempersiapkan karir dan masa depannya yakni merencanakan pekerjaan yang akan dilakukan serta mampu menerima keadaan fisik yang dimiliki sebagai bagian dari tugas perkembangan remaja (Havighurst, dalam Hurlock 2004).

Berkaitan dengan penerimaan fisik, tidak semua remaja terlahir dengan kondisi sempurna. Remaja yang terlahir dengan kekurangan, baik itu berupa cacat tubuh maupun mental harus mengalami hal yang berbeda serta beban yang lebih berat daripada remaja normal lainnya. Umumnya masyarakat menyebut anak dengan keterbatasan ini sebagai anak berkebutuhan khusus. Kondisi dimana seseorang memiliki keterbatasan dalam fungsi gerak baik otot dan sendi maupun gerak secara keseluruhan disebut sebagai tuna daksa (Purwanta, 2012).

Remaja dengan keterbatasan fisik (tuna daksa) perlu mendapat perhatian serius berkaitan dengan keadaan tumbuh kembang dan kelanjutan masa depan mereka. Remaja tuna daksa tetap harus mendapat ruang hidup yang layak, kesempatan yang sama untuk mengoptimalkan potensi yang mereka miliki, serta kesempatan menjadi orang dewasa yang bahagia seperti orang pada umumnya. Undang-undang No. 4 Tahun 1997 menegaskan bahwa penyandang cacat merupakan bagian masyarakat Indonesia yang juga memiliki kedudukan, hak, kewajiban, dan peran yang sama.

Fenomena di masyarakat mengenai cara memperlakukan anak tuna daksa yang cenderung memandang sebelah mata membentuk mereka memiliki harga diri negatif sehingga cenderung menarik diri, depresi, merasa tidak percaya diri,

dan hal negatif lainnya Permasalahan tersebut dihadapi oleh remaja tuna daksa yang tinggal di asrama YPAC berdasarkan informasi yang diperoleh melalui pengisian angket serta wawancara dengan 18 anak yang tinggal di asrama YPAC dimana remaja merasa menjadi beban orang lain dan pesimis memandang hidupnya sekarang maupun di masa depan. Seligman (2008) mengemukakan bahwa individu yang berpikiran pesimis mengenai dirinya akan mengalami kesulitan dalam mengatasi tantangan hidup saat ini maupun di masa mendatang.

Nurmi (2005) mengemukakan bahwa, Orientasi Masa Depan adalah kemampuan individu untuk merencanakan masa depan yang merupakan salah satu dasar dari pemikiran manusia. Ia juga menyatakan bahwa orientasi masa depan sangat erat kaitannya dengan harapan-harapan, tujuan, standar, serta rencana dan strategi yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan, mimpi-mimpi, dan cita-cita (Nurmi, 2005). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurmi, Poole, dan Kalakoski (1993) menunjukkan hasil bahwa Orientasi Masa Depan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya nilai-nilai budaya, jenis kelamin, kesehatan, dan kondisi fisik. Pembentukan tujuan masa depan seharusnya sudah dimulai ketika individu mencapai tahap remaja awal dimana individu mulai membentuk kemampuan untuk merencanakan sesuatu dimasa depan. Perencanaan masa depan diantaranya menyangkut pendidikan, karir, pernikahan, kemandirian, lingkungan di masa depan mulai muncul dalam pemikiran individu ketika mencapai usia 11 - 18 tahun (Seginer, 2009), hal tersebut di dukung oleh pendapat Little (2007), orientasi masa depan muncul dan menjadi hal yang penting ketika masa transisi di tahap perkembangan seperti pada saat remaja awal. Remaja yang berada di YPAC berusia mulai 15 – 18 tahun, dimana berdasarkan tugas perkembangan mereka dituntut untuk mampu merancang karirnya dimasa depan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh McCabe dan Barnett (2000) menunjukkan bahwa orientasi akan masa depan berperan sebagai faktor penting yang melindungi anak-anak yang tinggal di daerah miskin dari pengaruh buruk lingkungan. McCabe dan Barnett (2000) menemukan bahwa remaja yang tidak memiliki harapan positif terhadap masa depan dan tidak menyadari bahwa setiap tindakan yang ia lakukan sekarang berdampak pada masa depannya.

Penelitian yang dilakukan Bandura (dalam Santrock, 2002) terkait dengan prestasi remaja, diketahui bahwa prestasi seorang remaja akan meningkat bila mereka membuat suatu tujuan yang spesifik, baik tujuan jangka panjang maupun jangka pendek. Selain itu, remaja juga harus membuat perencanaan untuk mencapai tujuan yang telah dibuat. Rendahnya orientasi terhadap masa depan pada remaja tuna daksa di asrama YPAC Surakarta salah satu penyebabnya yaitu anak menganggap bahwa dirinya hanya merepotkan orang lain dan tidak memiliki masa depan yang cerah seperti anak-anak lainnya sehingga ia cenderung menjadi pesimis. Anggapan yang dimiliki menyebabkan mereka tidak berani untuk membayangkan seperti apa masa depan mereka ketika keluar dari asrama YPAC. Berkaitan dengan hal tersebut, remaja tuna daksa harus mengubah cara pandangnya terhadap masa depan sehingga lebih optimis untuk menghadapinya. Namun dalam menetapkan orientasi masa depan pada remaja tuna daksa tidak serta merta berasal dari diri anak tersebut melainkan perlu bantuan atau dukungan dari orang lain baik berupa pendampingan dari keluarga maupun pelatihan keterampilan.

Remaja tuna daksa di asrama YPAC menganggap dirinya kurang berharga, kurang dicintai, dan kurang yakin dengan kemampuan serta masa depannya. Hal tersebut merupakan cara remaja memberikan penjelasan pada diri sendiri yang berkaitan dengan dirinya. Cara atau gaya yang menjadi kebiasaan individu dalam menjelaskan kepada diri sendiri ini disebut *explanatory style* (Seligman & Elder, 1986, dalam Oettingen, 1995). *Explanatory style* yang tidak mendukung perkembangan individu perlu diubah. Seligman (1986, dalam Oettingen, 1995) menyatakan bahwa *explanatory style* ini merupakan inti dari berpikir optimis, sehingga untuk mengubah hal tersebut perlu dilakukan latihan berpikir optimis. Selain itu, hasil penelitian Seligman (1991) menunjukkan bahwa berpikir positif efektif untuk mengubah sikap pesimis menjadi optimis dan dapat mengurangi simptom depresi. Menurut Seligman sikap pesimis disebabkan adanya keyakinan negatif terhadap dirinya yang berdasar pada cara berpikir yang salah, dengan jalan mengubah cara berpikir yang negatif menjadi positif, maka individu yang semula mempunyai sikap pesimis akan menjadi optimis.



Seligman (1995, 2008) mengembangkan cara untuk meningkatkan optimisme yaitu dengan menggunakan metode ABCDE (*Adversity, Belief, Consequence, Disputation, Energitation*). Model ini adalah hasil pengembangan dari model sebelumnya yang dikembangkan oleh Ellis dan Beck (Seligman, 2008) berupa model ABC. Pelatihan berpikir optimis yang disusun oleh Seligman (1995) bertujuan untuk 1) peserta diberi kesempatan mengenal pikirannya juga seputar masalah optimisme, melakukan dialog internal, mengenali kembali cara-cara berpikir yang telah digunakan (ABC), 2) mengenali *explanatory style* yang digunakan, 3) belajar cara berpikir yang lain dalam melihat peristiwa yang sama, 4) serta melakukan argumentasi (D) untuk melawan cara berpikir yang tidak mendukung sehingga menimbulkan perasaan dan perilaku yang baru (E).

Berdasarkan paparan diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan orientasi masa depan pada remaja tuna daksa sebelum dan setelah pelatihan berpikir optimis pada kelompok eksperimen, serta mengetahui perbedaan orientasi masa depan pada remaja tuna daksa setelah pelatihan berpikir optimis pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## **2. METODE**

Variabel dalam penelitian ini adalah orientasi masa depan sebagai variabel tergantung dan pelatihan berpikir optimis sebagai variabel bebas. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkapkan orientasi masa depan adalah skala orientasi masa depan yang disusun berdasarkan aspek-aspek orientasi masa depan yang dikemukakan oleh Nurmi (2005). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen *pretest – post test control group design* dengan menggunakan *random assignment*. Subjek penelitian sebanyak 16 orang yaitu remaja yang tinggal di asrama dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa pelatihan sebanyak 8 orang dan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan sebanyak 8 orang. Kelompok eksperimen diberi pelatihan sebanyak tiga kali pertemuan dalam satu minggu.

Tahapan-tahapan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Pemberian *Informed Consent*, untuk memperoleh kesediaan subjek dalam

mengikuti proses penelitian secara keseluruhan. (2) *Pre-test* menggunakan skala orientasi masa depan yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nurmi (2005). Skala ini terdiri dari 38 item pernyataan dengan 4 alternatif pilihan jawaban. Koefisien reliabilitas pada skala ini sebesar ( $\alpha$ ) 0,948. (3) Pelatihan, perlakuan pada kelompok eksperimen berupa pelatihan dengan 3 kali pertemuan. Setiap pertemuan memiliki materi yang berbeda mengenai berpikir optimis. Materi yang diberikan terdiri dari materi optimisme, dialog internal, model ABC, gaya penjelasan, disputasi, dan energisasi. Setiap pertemuan berdurasi antara 120 – 160 menit di aula YPAC. Fasilitator dalam pelatihan ini merupakan praktisi yang memiliki pengalaman dalam menangani masalah remaja. (4) *Post-test*, merupakan pemberian skala yang sama yang dilakukan setelah pelatihan berlangsung dengan tujuan untuk melihat perubahan skor orientasi masa depan setelah mengikuti pelatihan. (5) *Follow up*, untuk melihat apakah pengaruh dari pelatihan masih bertahan pada kelompok eksperimen.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data hasil pengukuran tingkat orientasi masa depan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan skala orientasi masa depan yang dilakukan sebelum pelatihan (*pretest*), setelah pelatihan (*posttest*), dan setelah 2 minggu pelaksanaan pelatihan (*follow up*). Data yang diperoleh menunjukkan bahwa terjadi perbedaan skor orientasi masa depan pada subjek penelitian baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Perbedaan tersebut terjadi pada hasil pengukuran *pre-test*, *post-test*, dan *follow up*. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor pada *pre-test* sebesar 100,50 dan skor mengalami kenaikan menjadi 122 pada saat *post-test*, namun mengalami penurunan menjadi 112,25 pada saat *follow up*. Sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata skor pada saat *pre-test* sebesar 100,50 dan mengalami kenaikan menjadi 103,75 pada saat *post-test*, namun pada saat *follow up* mengalami penurunan menjadi 100,25. Perbedaan skor orientasi masa depan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dapat dilihat juga pada tabel 1:

Tabel 1. Rata-rata skor Orientasi Masa Depan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Subjek	Waktu Pengukuran					
		<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		<i>Follow Up</i>	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Skor	Kategori
Eksperimen	MS	102	Sedang	130	Sangat Tinggi	117	Tinggi
	IV	105	Sedang	104	Sedang	91	Sedang
	YP	101	Sedang	119	Tinggi	116	Tinggi
	MA	92	Sedang	123	Tinggi	112	Tinggi
	WD	102	Sedang	112	Tinggi	112	Tinggi
	FS	99	Sedang	129	Tinggi	120	Tinggi
	SA	102	Sedang	115	Tinggi	104	Sedang
	RK	101	Sedang	144	Sangat tinggi	126	Tinggi
		Mean = 100,50		Mean = 122		Mean = 112,25	
Kontrol	BR	102	Sedang	106	Sedang	104	Sedang
	KN	101	Sedang	102	Sedang	100	Sedang
	RR	96	Sedang	98	Sedang	94	Sedang
	AJ	96	Sedang	103	Sedang	103	Sedang
	ND	106	Sedang	111	Tinggi	106	Sedang
	DF	98	Sedang	102	Sedang	97	Sedang
	AN	100	Sedang	103	Sedang	99	Sedang
	PA	105	Sedang	105	Sedang	99	Sedang
		Mean = 100,50		Mean = 103,75		Mean = 100,25	

Berdasarkan analisis *Mann Whitney* yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa ada perbedaan skor orientasi masa depan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Mann-Whitney Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	Signifikansi
Z	-2.522
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.010 <sup>a</sup>

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -2,522 dan probabilitas (p) 0,012 (2-tailed) atau 0,010 (1-tailed). Nilai probabilitas (p) 0,012 atau 0,010 lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan hasil yang

demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan orientasi masa depan pada kelompok eksperimen yang telah diberikan pelatihan berpikir optimis dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan, peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Selain itu, analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan analisis *Wilcoxon* diperoleh hasil bahwa ada peningkatan orientasi masa depan remaja setelah pelatihan berpikir optimis. Hal ini dilihat dari diperolehnya nilai  $Z_{hitung}$  sebesar -2,380 dengan probabilitas (p) 0,017 (uji dua sisi). Probabilitas (p) lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan orientasi masa depan pada kelompok eksperimen pada saat *pretest* (sebelum) dan saat *post test* (setelah) diberi pelatihan berpikir optimis. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir optimis efektif dalam meningkatkan orientasi masa depan remaja tuna daksa.

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon T *Pretest – Post test* Kelompok Eksperimen

Pretest – Post test	
Z	-2.380 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017

Berdasarkan uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan terbukti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan orientasi masa depan pada remaja tuna daksa yang diberikan pelatihan dengan remaja tuna daksa yang tidak diberikan pelatihan. Remaja tuna daksa yang mengikuti pelatihan mengalami peningkatan skor orientasi masa depan yang signifikan. Selain itu, hasil uji hipotesis juga membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada remaja tuna daksa sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Remaja tuna daksa mengalami peningkatan orientasi masa depan yang signifikan setelah mendapatkan pelatihan berpikir optimis. Dari uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa Pelatihan Berpikir Optimis secara signifikan meningkatkan orientasi masa depan remaja tuna daksa.

Dalam penelitian ini meningkatkan orientasi masa depan remaja dilakukan melalui proses pelatihan. Pada proses ini remaja mempelajari sesuatu melalui proses pembelajaran dari lingkungan sosial. Peserta mendapatkan informasi mengenai teknik-teknik berpikir optimis yang disampaikan oleh fasilitator, selanjutnya fasilitator memberikan contoh dan menayangkan video yang dijadikan sebagai *modelling* bagi peserta. Orientasi masa depan berkembang melalui prosedur, antara lain melalui proses belajar, *modelling*, pembentukan struktur kognitif, reaksi-reaksi emosional dan *conditioning* (Hendriyani, 2000).

Teori kognitif sosial menjelaskan tentang hubungan antara tiga elemen yaitu faktor individu (*person*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*) dalam sebuah konsep resiprokal triadik. Konsep ini menjelaskan bahwa perilaku (*behavior*) yang dihasilkan dari proses pelatihan berupa pemahaman dan kemampuan melakukan rekonstruksi kognitif terhadap pikiran-pikiran pesimis, serta keterampilan menyusun rencana masa depan. Lingkungan (*environment*) sebagai proses belajar dari lingkungan yang berupa pelatihan berpikir optimis dengan *modelling* yang berupa ceramah, diskusi mengenai dialog internal dengan fasilitator, dan *roleplay*. Individu (*person*) merupakan situasi yang ada dalam diri individu yang terdiri dari kognitif, afeksi, dan keadaan biologis yang melalui proses penyerapan dan pengolahan informasi di dalam diri subjek penelitian. Ketiga elemen itu saling mempengaruhi secara timbal balik (Bandura, 1986).

Kondisi dimana remaja mengalami kesulitan dalam menetapkan masa depannya merupakan kondisi yang tidak mendukung yang berasal dari cara berpikir (*explanatory style*) mereka sendiri sehingga perlu dilakukan sebuah rekonstruksi kognitif yang bertujuan untuk mengubah respon *maladaptive* yang berasal dari kesalahan berpikir (distorsi kognitif) menjadi lebih positif sehingga dapat mendukung kehidupan individu (Hartati, 2012). Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Burns (1988), terdapat beberapa macam distorsi kognitif dan dua diantaranya di alami oleh para remaja tuna daksa. Distorsi kognitif tersebut yaitu adanya over generalisasi yang dilakukan oleh para remaja yang menganggap bahwa keberadaannya di YPAC merupakan suatu hal yang buruk yang disebabkan oleh keyakinan bahwa mereka telah membebani orang lain, serta adanya *filter*

*mental* dimana para remaja tuna daksa merasa bahwa keterbatasan yang mereka miliki akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan mereka termasuk masa depan yang tidak akan secerah masa depan orang lain. Bandura (dalam Feist & Feist, 2008) menyatakan bahwa kognisi manusia ditentukan dan dibentuk oleh perilaku dan lingkungan. Oleh sebab itu, cara berpikir tersebut harus di ubah dari yang tidak mendukung menjadi mendukung melalui proses latihan keterampilan yang dilakukan secara sistematis. Proses belajar dalam pelatihan dapat berupa *modelling* maupun tindakan langsung (Feist & Feist, 2008).

Berpikir optimis merupakan keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui metode pelatihan yang digunakan untuk menambah keterampilan dan keahlian berdasarkan prinsip *observational learning*, yang didasarkan atas asumsi bahwa perilaku seseorang terbentuk berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan kemudian diterapkan sehingga semakin lama perilaku tersebut menjadi suatu kebiasaan dan akan berjalan dengan otomatis, individu juga akan semakin berusaha memodifikasi perilaku sehingga sesuai dengan berbagai situasi (Johnson & Johnson, 2001). Seligman (2008) memaparkan proses pelatihan berpikir optimis yang disusun dengan model ABCDE dimana dalam pelatihan ini peserta diberi kesempatan untuk memahami makna optimisme, melakukan dialog internal, mengenali dan mengevaluasi cara berpikir yang selama ini digunakan (ABC), mengenali dan memahami gaya penjelasan (*explanatory style*) yang digunakan, belajar melakukan penyanggahan terhadap *explanatory style* yang tidak mendukung (D) sehingga menimbulkan perasaan dan perilaku yang menguatkan (E).

Pelatihan berpikir optimis yang dilakukan selama tiga hari memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali serta memahami tahapan proses berpikir. Selain itu peserta juga dilatih agar mampu melakukan sebuah rekonstruksi kognitif yang bertujuan untuk mengubah keyakinan yang dapat menyebabkan rendahnya orientasi masa depan. Peserta diberi kesempatan berlatih dan berdiskusi pada setiap tahapan pelatihan berpikir optimis. Kemudian setelah pelatihan peserta juga diberi kesempatan untuk berlatih dalam membuat serangkaian cara berpikir optimis dari peristiwa yang dihadapi sehari-hari. Hasil

evaluasi pelatihan ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir optimis mendapatkan respon positif, baik dari segi materi, metode penyampaian, durasi waktu, dan tempat pelatihan.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pelatihan berpikir optimis signifikan dalam meningkatkan orientasi masa depan pada remaja tuna daksa. Pelatihan berpikir optimis memberikan keterampilan baru pada para peserta untuk memahami cita-citanya dan bersama-sama merumuskan cita-cita tersebut menjadi sebuah rencana masa depan yang realistis sehingga *output* dari pelatihan ini tidak hanya berupa keterampilan melainkan juga peserta memiliki rancangan masa depan yang lebih sesuai dengan kapasitas masing-masing. *Posttest* diberikan sesaat setelah pelatihan selesai dilaksanakan dan hasil dari *posttest* ini menunjukkan peningkatan skor orientasi masa depan pada subjek. Adanya informasi dan keterampilan baru yang dimiliki subjek menyebabkan peningkatan skor tersebut, namun dalam *follow up* terjadi penurunan skor tetapi masih berada dikategori yang sama yaitu tinggi. Subjek yang mengalami penurunan skor orientasi masa depan antara *pretest* dan *post test* pada saat pelatihan perhatiannya cenderung mudah teralihkan serta beberapa kali tertidur sehingga tidak memberikan perhatian penuh pada proses pelatihan.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan orientasi masa depan yang signifikan pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa Pelatihan Berpikir Optimis. Selain itu, terdapat perbedaan orientasi masa depan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan dengan kelompok kontrol pada skor *posttest*. Pelatihan berpikir optimis tidak hanya memberikan keterampilan melakukan rekonstruksi kognitif terhadap *explanatory style* negatif melainkan juga subjek yang mengikuti pelatihan mampu menyusun dan memiliki sebuah rancangan masa depan yang sesuai dengan kapasitas diri masing-masing.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burns, D. (1988). *Terapi kognitif. Pendekatan baru bagi penanganan depresi*. Jakarta: Erlangga.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hartati, S. (2012). Pendekatan kognitif untuk menurunkan kecenderungan perilaku deliquensi pada remaja. *Jurnal Humanistik*, IX (2), 123-146.
- Hurlock, E.B. (2004). *Developmental psychology*. Jakarta: Erlangga.
- Little, B. R. (2007). *Personal project pursuit: Goals, actions, and human flourishing*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- McCabe, K., & Barnett, D. (2000). The relation between familial factors and the future orientation of urban, African American sixth graders. *Journal of Child and Family Studies*, 9, 491-508.
- Nurmi, J. E. (2005). *Thinking about and acting upon the future*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publisher
- Nurmi, J. E., Poole, M. E., & Kalakoski, V. (1993). Age Differences in adolescent future-oriented goals, concerns, and related temporal extension in different sociocultural contexts. *Journal of Youth and Adolescence*, 23 (4), ProQuest 471
- Oettingen, G. (1995). Explanatory style in the context of culture. In G. M. Buchanan, & M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Oner, B. (2000). Self-monitoring and future time orientation in romantic relationships. *The journal of psychology*, 420-422.
- Papalia., Old., & Feldman. (2009). *Human development, perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Purwanta, E. (2012). *Modifikasi perilaku: alternatif penanganan anak berkebutuhan khusus*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: Developmental and ecological perspectives*. New York: Springer
- Sugiyono. (2015). *Statistik nonparametris untuk penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.